

ASUHAN KEBIDANAN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III ENGAN NYERI PUNGGUNG DI PMB NURWATI WILAYAH KERJA PUSKESMAS AIR TIRIS

Khairunnisa¹, Erlinawati²

^{1,2}) Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Indonesia
e-mail: kn45950@gmail.com

Abstrak

Penulisan ini menggunakan desain penelitian deskriptif observasional yang berbentuk studi kasus bertujuan untuk mempelajari tentang asuhan kebidanan. Pada penelitian ini pengkajian dan pengumpulan data dasar yang merupakan tahap awal dari manajemen kebidanan dilakukan menggunakan soap dengan pola piker varney yaitu pengkajian data subjektif, pengkajian data objektif, analisis dan kemudian penatalaksanaan sesuai permasalahan yang dikeluhkan Ny.R dengan nyeri punggung. Berdasarkan asuhan yang diberikan pada Ny.R dengan nyeri punggung telah dilakukan asuhan selama 14 hari berdasarkan pemantauan yang diberikan selama 14 hari maka yang diberikan Ny.R dengan nyeri punggung sudah berjalan dengan lancar dan nyeri pada punggung Ny.R sudah berkurang dan asuhan yang diberikan berjalan secara komferhensif

Keyword : *Ibu Hamil, Nyeri Punggun, Pijat Endorphine*

Abstract

This writing uses a descriptive observational research design in the form of a case study with the aim of learning about biomedical care. In this study, the assessment and collection of basic data, which is the initial stage of midwifery management, was carried out using soap with a Varney mindset, namely subjective data assessment, objective data assessment, analysis and then management according to the problem that Mrs. R complained about with back pain. Based on the care given to Mrs. R with back pain, care has been provided for 14 days. Based on the monitoring given for 14 days, Mrs. run comprehensively.

Keywords: *Pregnant Women, Back Pain, Endorphin Massage*

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah suatu yang normal. Selama hamil seorang ibu mengalami perubahan pada seluruh tubuhnya khususnya pada alat genetelia eksterna dan interna. Perubahan tersebut menyebabkan ibu hamil mengalami ketidaknyamanan. Rasa tidak nyaman yang dirasakan oleh ibu hamil biasanya berbeda pada setiap trimester kehamilan. Sebagian besar ibu hamil juga mengalami ketidaknyamanan minor pada saat hamil sampai beberapa fase disepanjang kehamilan normal, diantaranya adalah mual, nyeri ulu hati, nyeri persendian, nyeri punggung, sesak nafas, hidung tersumbat, varises vena, kram kaki (Saudia dan Sari 2018).

Antenatal Care (ANC) adalah pelayanan kesehatan oleh tenaga profesional untuk ibu hamil selama masa kehamilannya yang dilaksanakan sesuai dengan standar pelayanan antenatal yang ditetapkan. Kunjungan ibu hamil ke pelayanan kesehatan dianjurkan yaitu 2 kali pada trimester 1, 1 kali pada trimester II dan minimal 3 kali pada trimester III menurut

badan kesehatan dunia *World Health Organizations* (WHO) Antenatal Care selama kehamilan untuk mendeteksi terjadinya resiko tinggi terhadap kehamilan dan persalinan juga dapat menurunkan angka kematian ibu dan memantau keadaan janin. Setiap ibu hamil ingin memeriksakan kehamilannya, bertujuan untuk lihat kelainan-kelainan yang mungkin ada atau akan timbul pada kehamilan tersebut cepat diketahui, dan segera dapat diatasi sebelum berpengaruh tidak baik terhadap kehamilan tersebut dengan melakukan pemeriksaan Antenatal Care. Tujuan dari Antenatal Care adalah agar ibu hamil mendapatkan asuhan selama kehamilan untuk pemeriksaan kehamilan, edukasi dan deteksi risiko tinggi sehingga jika ada keganjalan bisa segera dilakukan upaya preventif dan kuratif untuk mencegah morbiditas dan mortalitas (Suparyanto dan Rosad, 2020).

Ibu hamil akan mengalami ketidaknyamanan seperti: pusing, sering berkemih, buang air kecil, nyeri perut bawah, nyeri punggung, dan konstipasi, ketidaknyamanan pada trimester III diantaranya adalah peningkatan frekuensi buang air kecil, konstipasi, hiperventilasi, sesak nafas, nyeri ulu hati, kram tungkai, kesemutan pada jari, insomnia dan nyeri punggung. Kehamilan terbagi menjadi tiga trimester yaitu trimester I, trimester II, trimester III. Kehamilan trimester III adalah kehamilan yang usia kehamilannya diantara 28-42 minggu (7-9 bulan) sama dengan 49-69 hari. Pada Kehamilan trimester III terdapat berbagai macam ketidaknyamanan pada ibu hamil. Salah satu ketidaknyamanan yang paling sering dialami ibu hamil trimester III yaitu nyeri punggung, nyeri punggung bagian yang paling umum didapatkan, terjadi 60%-90% pada ibu hamil (Seto dan Pravikasari, 2022).

Nyeri punggung adalah salah satu ketidaknyamanan yang paling lumrah dirasakan oleh ibu hamil trimester III selama masa kehamilannya. Nyeri punggung yang terjadi pada kehamilan trimester III seiring dengan membesarnya rahim dengan adanya pertumbuhan janin titik berat tubuh lebih maju ke depan sehingga ibu hamil harus menyinkronkan posisinya untuk mempertahankan keseimbangan, akibatnya tubuh ibu hamil akan berusaha menarik bagian punggung lebih ke arah belakang, tulang punggung bagian bawah pun lebih melengkung (*lordosis*) serta otot-otot tulang belakang memendek.

Nyeri punggung yang ibu hamil rasakan dikarenakan terjadinya meningkatnya kadar hormon relaksin sehingga dapat memberikan efek pada fleksibilitas jaringan ligament maka berdampak pada peningkatan mobilitas sendi pada pelvis. Mobilitas sendi ini yang mengakibatkan ketidakstabilan pelvis dan spinal sehingga dapat mengakibatkan rasa nyeri pada punggung. Selain itu penyebab meningkatnya berat badan, perubahan bentuk tubuh, riwayat nyeri punggung yang lalu dan terjadinya peregangan yang permanen. Adapun preferensi tindakan adalah dengan senam hamil yang mampu memproduksi endorfin yang berpengaruh seperti morfin sehingga menimbulkan rasa aman, mengurangi stress dan menurunkan nyeri (Hamdiah, Tanuadike, dan Sulfianti 2020).

Hal ini menyebabkan ketegangan pada otot-otot dan ligamen punggung sehingga menimbulkan sakit pada punggung dan sering dirasakan diakhir kehamilan gejala nyeri punggung ini juga terjadi karena peningkatan hormon relaksin yang difabrikasi selama kehamilan akan membuat persendian tulang pinggul (*simfisis pubis*, *sakroiliaka* dan *sakrokosigeal*) merenggang sebagai persiapan proses melahirkan, keadaan ini menyebabkan ketegangan pada otot punggung dan paha. Hal ini dapat meningkatkan resiko terjadinya nyeri, nyeri yang menyebabkan kepanikan dan kecemasan sehingga dapat meningkatkan stress dan perubahan fisiologis yang drastis selama kehamilan. Nyeri dan kecemasan bekerja secara sinergis, yang saling memperberat satu sama lain (Change et al 2021).

Menurut data yang telah di survey dari 3 PMB pada tahun 2023 PMB Herlina, A.Md.Keb 49 ibu hamil sedangkan yang mengalami nyeri punggung sebanyak 9 orang, sedangkan di PMB Nurwati, A.Md.Keb terdapat 67 ibu hamil dan yang mengalami nyeri punggung

sebanyak 17 orang, sedangkan di PMB Nurhayati, A.Md.Keb sebanyak 78 ibu hamil dan yang mengalami nyeri punggung sebanyak 11 orang ibu hamil.

Keluhan yang dialami ibu dapat dideteksi dan dicegah pada masa kehamilan yakni dengan pelaksanaan asuhan kehamilan atau biasanya dikenal dengan Antenatal care (ANC). Bidan dapat melakukan pelayanan ANC hendaknya selalu memberikan penjelasan dan motivasi mengenai keluhan yang dirasakan ibu hamil termasuk didalamnya nyeri punggung. Dampak yang akan timbul jika nyeri punggung yang tidak diatasi akan menyebabkan nyeri terus-menerus, meningkatkan kecenderungan nyeri punggung pasca partum dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit untuk diobati atau disembuhkan.

Pada kondisi ini, sebaiknya ibu dirujuk pada ahli fisioterapi kesehatan wanita untuk mendapatkan pengkajian individu, yang mungkin perlu dilakukannya rehabilitasi yang tepat untuk melatih otot portual dan mengembalikan kemantapan pelvis, Upaya untuk mengurangi rasa nyeri dapat menggunakan cara farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi, nyeri punggung dapat diberikan obat analgetic seperti paracetamol, NSAID, dan ibuprofen, sedangkan non farmakologi, dapat diberikan teknik relaksasi, distraksi, kompres hangat, kompres dingin, dan senam hamil.

Asuhan yang pertama akan dilakukan yaitu ANC (Antenatal Care) dan terapi pijat endorphan (*endorphin massage*) selama 7 hari endorphan massage merupakan sebuah terapi sentuhan atau pijatan ringan yang merangsang tubuh melepaskan senyawa endorphine. Endorphan massage ini sangat bermanfaat karena dapat memberikan kenyamanan, rasa rileks dan juga ketenangan sehingga nyeri dapat berkurang dengan dilakukan endorphan massage tubuh dapat melepaskan senyawa endorphan yang berfungsi untuk meredakan rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan yang nyaman bagi ibu. Senyawa endorphan juga dapat mengatur produksi hormon pertumbuhan dan seks, mengatur rasa nyeri dan rasa sakit yang menetap, juga mengatur perasaan stress yang dialami ibu (Munir et al 2022).

Pada kunjungan berikutnya penulis melakukan pijatan setiap hari pada sore hari atau dilakukan sampai hari ke 7, pada kunjungan ke 8 penulis melakukan ANC (Antenatal Care) dan mengevaluasi nyeri punggung. Asuhan yang kedua yaitu Prenatal yoga (yoga selama kehamilan) merupakan keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologis dan spiritual. Yoga antenatal dapat membantu ibu hamil untuk mengendalikan pikiran, keinginan dan reaksi terhadap stres. Latihan yoga yang dilakukan diantaranya mencakup berbagai relaksasi, mengatur postur, olah napas dan meditasi (Darwitri dan Rahmadona 2022).

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian karya tulis ilmiah ini menggunakan desain penelitian *deskriptif observasional* yaitu mendeskripsikan sesuatu yang bertujuan untuk menggambarkan suatu keadaan objektif yang digunakan. Adapun teknik pengumpulan data dari karya tulis ini meliputi wawancara, observasi langsung, dan pemeriksaan fisik.

HASIL PENELITIAN

GAMBARAN UMUM TEMPAT PENELITIAN DAN SUBJEK

Penelitian ini dilakukan di Praktik Mandiri Bidan Nurwati wilayah kerja puskesmas Air Tiris. Subjek penelitian ini adalah ibu hamil, Setelah mendapatkan subjek penelitian yang sesuai dengan kasus, kemudian penelitian memilih subjek ibu hamil yang bernama Ny. R memiliki usia kehamilan 35 menggunakan 6 hari umur 36 tahun, beragama islam, pendidikan terakhir S1 bahasa arab, pekerjaan sebagai Gutu. Suami dari Ny. R bernama Tn. P dengan usia 38 tahun, beragama islam, pendidikan terakhir SMA, pekerjaan

sekarang sebagai wiraswasta. Pada riwayat kehamilan ini merupakan kehamilan HPHT 20 November 2022 dan TP 27 Agustus 2023.

Kunjungan hari I Tanggal : Senin, 03 Juni 2023

Data Subjektif (S)

Identitas Pasien

| | | | |
|-------------|-------------------|-------------|--------------|
| Istri | | Suami | |
| Nama | : Ny. R | Nama | : Tn. P |
| Umur | : 36 tahun | Umur | : 38 tahun |
| Suku/Bangsa | : Indonesia | Suku/Bangsa | : Indonesia |
| Agama | : Islam | Agama | : Islam |
| Pendidikan | : S1 bahasa Arab | Pendidikan | : SMA |
| Pekerjaan | : Guru | Pekerjaan | : Wiraswasta |
| Alamat | : Tanjung Barulak | | |

Keluhan utama

Ibu mengatakan nyeri bagian punggung menjalar sampai ke pinggang, apalagi setelah melakukan aktivitas dan ibu merasa perutnya terasa semakin berat.

Riwayat Perkawinan

1. Menikah : 1 kali
2. Menikah umur : 24 tahun
3. Dengan suami : 9 tahun

Riwayat menstruasi

1. Menarche : 13 Th
2. Siklus : 28 hari
3. Lamanya : 6 hari
4. HPHT : 20 November 2022
5. TP : 27 Agustus 2023

Riwayat Kehamilan saat ini

1. ANC di : Bidan
2. Frekuensi : 5 kali
Trimester I : 2 kali
Trimester II : 1 kali
Trimester III : 2 kali

Pola Nutrisi

1. Makan
Frekuensi : 3x sehari
Macam : Nasi, Lauk Pauk dan sayur
Keluhan : Tidak Ada
2. Minum
Frekuensi : Setiap kali haus (7 gelas)
Macam : Air putih, susu
Keluhan : Tidak ada
3. BAK
Frekuensi : Tidak teratur, > 5x sehari
Warna : Kuning

- Bau : Amoniak
4. BAB
 Frekuensi : 2x Sehari
 Bau : Khas
 Konsisten : Padat
5. Pola Aktivitas
 Kegiatan sehari-hari : Mengajar
 Istirahat : 7 jam
 Keluhan : Tidak ada
6. Personal Hygiene
 Kebiasaan Mandi : 2 kali
 Mengganti pakaian dalam : Setiap habis mandi
 Bahan pakain dalam : Menyerap air
- Riwayat Kontrasepsi : 1 kali 3 bulan selama 3 bulan

Data Objektif (O)

Pemeriksaan Fisik

1. Keadaan Umum : Baik Kesadaran : *Composmentis*
2. Tanda-Tanda Vital
 Tekanan darah : 112/82 mmHg
 Pernafasan : 20 x/menit
 Nadi : 78 x/menit
 Suhu : 36,5°C
3. BB : Sebelum hamil : 55 kg
 BB sekarang : 69 kg
 Tinggi badan : 160 cm
 LILA : 26 cm
4. Pemeriksaan Fisik
- a. Kepala
 Warna rambut : Hitam
 Benjolan : Tidak ada
- b. Wajah
 Cloasma Gravidarum : Tidak ada
 Hiperpigmentasi : Tidak ada
 Pucat : Pucat
 Edema : Tidak ada
- c. Mata
 Bentuk : Simetris
 Konjungtiva : merah muda
 Sklera : putih
- d. Hidung
 Kebersihan : Bersih
 Benjolan : Tidak ada
 Cairan : Tidak ada
 Cuping hidung: Tidak ada
- e. Mulut & Gigi
 Warna bibir : Pucat
 Gusi berdarah : Tidak ada
 Sariawan : Tidak ada
 Karang : Ada

- Berlobang : Tidak ada
- f. Telinga
- Gangguan pendengaran : Tidak ada
- Pengeluaran cairan : Tidak ada
- g. Leher
- Pembesaran kelenjar tiroid : Tidak ada
- Pembesaran kelenjar limfe : Tidak ada
- h. Payudara : Simetris
- Pembesaran : Ya, Ada
- Puting susu : Menonjol
- Hiperpigmentasi areola : Ya, ada
- Benjolan : Tidak ada
- Konsistensi : Lembek
- Pengeluaran : Belum ada
- i. Abdomen
- Bekas luka : Tidak ada
- Palpasi Leopold
- Leopold 1 : Tinggi fundus (16 cm)
- Leopold 2 : Tidak teraba
- Leopold 3 : Tidak teraba
- Leopold 4 : Tidak teraba
- DJJ : 150x/menit
- j. Ekstremitas
- Kebersihan : Bersih
- Edema : Tidak ada
- Varices : Tidak ada
- Bekas luka : Tidak Ada
- Reflek patella : (+)/(+)

Assesment (A)

Diagnosa : Ny.R G4P2A1H2 dengan nyeri punggung usia kehamilan 35 minggu 6 hari, janin hidup tunggal intrauterin preskep

Perencanaan dan Penatalaksanaan (P)

1. Memberitahu hasil pemeriksaan yang telah dilakukan seperti TD: 112/82mmhg, Nadi: 78x/menit, Pernafasan: 20x/menit, Suhu: 36,5 °C bahwasanya hasil dari pemeriksaan ibu normal
2. Pemeriksaan ANC pada Ibu Hamil
 - a. Palpasi Leopod Leopod I : Tinggi fundus uteri pertengahan pusat dengan PX bagian fundus uteri teraba bagian lunak yaitu bokong, TFU 27cm
 - b. Leopod II : Pada perut ibu sebelah kiri teraba keras memanjang seperti papan yaitu (punggung), sedangkan pada perut ibu bagian kanan teraba bagian-bagian kecil yaitu (ekstramitas)
 - c. Leopod III : Pada bagian bawah perut ibu teraba bulat, keras, dan melenting yaitu (kepala)
 - d. Leopod IV : Kepala belum masuk PAP
3. Memberikan edukasi untuk mengurangi nyeri punggung

4. Melakukan massage punggung pada ibu di area leher langsung turun ke pundak, di punggung belakang, lanjutkan ke punggung dan pantat, setelah itu ke pantat, setelah itu lanjutkan ke tulang ekor.
5. Mengajarkan ibu tentang cara yang bisa mengurangi nyeri punggung seperti:
Posisi tidur ibu tidak boleh langsung bangun dan berdiri, caranya ibu miring kiri atau miring kanan terlebih dahulu baru ibu duduk dan setelah itu baru ibu berdiri, seperti mengangkat barang yg berat, seperti ibu mengangkat barang yang berat posisi ibu harus dengan benar.

DISKUSI

Asuhan yang yang pertama akan dilakukan yaitu ANC (Antenatal Care) dan terapi pijat endorphan (endorphin massage) selama 7 hari endorphan massage merupakan sebuah terapi sentuhan atau pijatan ringan yang merangsang tubuh melepaskan senyawa endorphine. Endorphan massage ini sangat bermanfaat karena dapat memberikan kenyamanan, rasa rileks dan juga ketenangan sehingga nyeri dapat berkurang dengan dilakukan endorphan massage tubuh dapat melepaskan senyawa endorphan yang berfungsi untuk meredakan rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan yang nyaman bagi ibu. Senyawa endorphan juga dapat mengatur produksi hormon pertumbuhan dan seks, mengatur rasa nyeri dan rasa sakit yang menetap, juga mengatur perasaan stress yang dialami ibu (Munir et al 2022).

Pada kunjungan berikutnya penulis melakukan pijatan setiap hari pada sore hari atau dilakukan sampai hari ke 7, pada kunjungan ke 8 penulis melakukan ANC (Antenatal Care) dan mengevaluasi nyeri punggung.

Asuhan yang kedua yaitu Prenatal yoga (yoga selama kehamilan) merupakan keterampilan mengolah pikiran, berupa teknik pengembangan kepribadian secara menyeluruh baik fisik, psikologis dan spiritual. Yoga antenatal dapat membantu ibu hamil untuk mengendalikan pikiran, keinginan dan reaksi terhadap stres. Latihan yoga yang dilakukan diantaranya mencakup berbagai relaksasi, mengatur postur, olah napas dan meditasi (Darwitri dan Rahmadona 2022).

Pada kunjungan berikutnya penulis melakukan prenatal yoga sekali seminggu pada pagi hari di hari pertama dan hari ke 7, pada kunjungan ke 8 penulis melakukan ANC (Antenatal Care) dan mengevaluasi nyeri punggung.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa hasil tindakan yang telah selesai dilakukan Setelah penulis melakukan asuhan kebidanan komprehensif pada Ny. R umur 26 tahun di rumah bidan Nurwati, menjelaskan teori dan membandingkan dengan kasus, sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil subjektif dan objektif yang diperoleh maka dapat diberikan asuhan secara komprehensif pada Ny. R umur 26 tahun, sesuai dengan kebutuhan klien dan asuhan ibu hamil yang dilakukan pada Ny. R umur 26 tahun diperoleh bahwa nyeri punggung berkurang.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan yang diatas maka penulis akan menyampaikan yang diharapkan dapat berguna bagi Bagi Tenaga Kesehatan diharapkan untuk memberikan edukasi kepada

ibu hamil sejak awal kehamilan tentang keluhan-keluhan yang bisa terjadi pada ibu hamil berdasarkan usia kehamilan, salah satunya tentang nyeri punggung bawah dan bagaimana Upaya mengatasinya yang dapat dilakukan di posyandu, kelas ibu hamil. Bagi Ibu Hamil Trimester III diharapkan untuk mencari informasi sebanyak-banyaknya dari tenaga kesehatan maupun internet dengan memilih narasumber yang kompeten di bidang kesehatan tentang nyeri punggung bawah dan bagaimana Upaya menngatasinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnyani, Kadek Dwitya Widi. 2021. "Prenatal Yoga Untuk Kondisi Kesehatan Ibu Hamil."
- Afifah, I., & Sopiany, H. M. 2017. "Manajemen Asuhan Kebidanan Antenatal Care."
- Aghadiati, 2019. 2017. "Konsep kehamilan." *Convention Center Di Kota Tegal*,
- Andhini, Nisa Fitri. 2017. "Hipertensi Dan Hipotensi." Ansori. 2019. "Tingkat Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dengan Sesudah Melakukan Prenatal Yoga Di Klinik Bunda Setia."
- Antari, Sri Widi. 2021. "Nyeri Punggung Bawah (NPB) Pada Kehamilan."
- Basuki, Kustiadi. 2019. "Nyeri Punggung Pada Kehamilan."
- Darwitri, and Rahmadona. 2022. "Prenatal Yoga Menurunkan Keluhan Fisik Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III."
- Delista, Firdaus. 2017. "Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lemon (Citrus Limon) Terhadap Frekuensi Emesis Pada Ibu Hamil Trimester I Di Bpm SitiRugayah Amd.Keb."
- Firdaus, Nita. 2019. "Buku Ajar." https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=jurnal+artikel+ilmiah&btnG=.
- Hamdiah, Hamdiah, Tupur Tanuadike, and Evi Sulfianti. 2020. "Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Etam Tahun 2019." <https://doi.org/10.35473/ijm.v3i1.418>.
- Hilmiah. 2017. "Manajemen Asuhan Kebidanan Pada Ny ' R ' Kehamilan 26-28 Minggu Dengan Plasenta Previa Totalis Di Rsia Siti Fatimah Makassar."
- Mathematics, Applied. 2016. "Nyeri Punggung Bawah," 1–23.
- Munir, Miftahul, Dwi Kurnia, Purnama Sari, Aris Puji Utami, and Ina Sholikhatin. 2022. "Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III."
- Munir, Miftahul, Aris Puji Utami, Dwi Kurnia Purnama Sari, and Ina Sholikhatin. 2022. "Endorphin Massage Effect on Back Pain in Third Trimester Pregnant Women." <https://doi.org/10.20473/imhsj.v6i2.2022.163-171>.
- Ruliati. 2019. "Penangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Tiga." *Fimela*, 2013 4 (1): 4–1.
- Saudia, Baiq Eka Putri, and Oky Nila Kencana Sari. 2018. "Perbedaan Efektivitas Endorphin Massage Dengan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Wilayah Kerja Sekota Mataram." <http://jkip.poltekkes-mataram.ac.id>.
- Seto., Pribadi & Krisnadi. 2019. *Obstetri Fisiologi*. Jakarta. CV Sagung, and Pravikasari. 2022. *Nyeri Punggung Di Pmb "F" Kota Bengkulu*.
- Sofiyah, Dewi. 2018. "Upaya Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Latihan Senam Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas

Kedungkandang Kota Malang.”

Suparyanto dan Rosad (2015. 2020. “Antenatal Care, (ANC) 10T.” *Suparyanto Dan Rosad* (2015 5 (3): 248–53.

Tiara Dewi, Muhammad Amir Masruhim, Riski Sulistiarini. 2016. “Hubungan Kehamilan, Persalinan Da Kontrasepsi Terhadap Ibu Hamil.”